

функций организма при этом не происходит, площадь энергетического поля резко уменьшается и только через определенное время происходит постепенное восстановление энергетических показателей до исходного уровня.

Среднее процентное изменение основных показателей от исходного состояния указано в табл. 1.

Таблица 1

Процентное изменение основных показателей от исходного состояния				
Группа \ Показатель	ФЭИ	ФЭБ	ЭД	СЭД
1 группа	+12,3 %	+7,9 %	+16,4 %	+7,7 %
2 группа	-17,6 %	-6,1 %	+28,3 %	+12,7 %

Показатели ЭД и СЭД увеличились у всех испытуемых, что свидетельствует о состоянии усталости, выработанности энергетических резервов. Сильное снижение данных показателей у группы 2 свидетельствует о перетренированности, перегрузки. Столь незначительные изменения СЭД являются нормой при физической нагрузке данного вида.

На основании данных, полученных в исследовании, был сделан прогноз успешности соревновательной деятельности юношей, подтвержденный тренером команды, с 86 % уровнем значимости.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Использование ГРВ-камеры в учреждениях спортивной подготовки расширит возможности объективной психофизической диагностики спортсменов.
2. Основные закономерности, выявленные в проведенном исследовании, свидетельствуют об уникальных возможностях технологии газоразрядной визуализации в прогнозе психофизической выносливости и степени психофизической подготовки высококвалифицированных спортсменов.
3. Результаты проведенных исследований позволяют рекомендовать применение ГРВ Камеры для осуществления профессионального отбора кандидатов.

1. См.: *Коротков К. Т.* Основы ГРВ-биоэлектрографии. СПб.: СПбГИТМО (ТУ), 2001. 360 с.

2. См.: *Коротков К. Т.* Принципы анализа в ГРВ-биоэлектрографии. СПб.: Реноме, 2007. 286 с.

УДК 796.034:316.346.32-053.6

**М. Ж. Зангиева**

## **МАССОВЫЙ СПОРТ КАК МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОЦИАЛЬНОЕ ЯВЛЕНИЕ В ЖИЗНИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ**

В нашей стране в последние годы мы наблюдаем устойчивую тенденцию повышения социальной значимости массового спорта. Это прежде всего проявляется в том, что значительно повышается роль государства в поддержке развития массового спорта. В Российской Федерации развитие массового спорта – это вопрос чрезвычайной важности и актуальности.

На сегодняшний день, несмотря на то, что массовому спорту официально дан высокой

статус социальной значимости, он все же еще не стал характерной чертой образа жизни молодого поколения и при этом имеет существенные проблемы в области управления и развития. Поэтому была принята федеральная целевая программа, основной целью которой является вовлечение к 2015 г. не менее 30 % населения, регулярно занимающегося спортом и физкультурой. Эта федеральная программа предполагает строительство большого количества современных спортивных залов, бассейнов, стадионов, футбольных полей, – одним словом, той необходимой спортивной базы, которая будет отвечать требованиям в этой области [1, с. 69].

Важно отметить, что соответствующее развитие физической культуры и спорта, развитие спортивной инфраструктуры, создание условий, которые смогут сориентировать молодое поколение на здоровый образ жизни, в том числе на занятия спортом и физической культурой, – это вклад в повышение конкурентоспособности российского спорта.

С помощью массового спорта осуществляется физическое развитие и физическое воспитание молодого поколения.

Цель массового спорта – это предоставить возможность всем желающим заниматься физической культурой и спортом. Для этого к активным занятиям и к активному отдыху привлекаются все желающие. Являясь составной частью физической культуры человека, а также средством и методом физического воспитания, массовый спорт помогает в решении личностных и социальных задач.

Забота о здоровье учащейся молодежи – это одно из приоритетных направлений государственной политики, так как физическая культура и спорт играют важную роль в развитии общества, его физического и духовного здоровья.

Для решения таких задач необходимо сформировать сферы досуга, чтобы они стали привлекательными и доступными для современной молодежи, поднять престиж к ведению здорового образа жизни и занятий массовой физической культурой и спортом, тем самым давая широкие возможности для самореализации. Еще в школьные годы значительная часть молодежи приобщается к элементам массового спорта, а в некоторых видах спорта даже в дошкольном возрасте [2, с. 245–246].

Массовый спорт – это целенаправленная и регулярная двигательная активность, которая направлена на сохранение здоровья, повышение уровня физической подготовленности и работоспособности будущих специалистов. Как средство охраны и укрепления здоровья молодого поколения, массовый спорт сегодня является действенным средством профилактики заболеваний и борьбы с гиподинамией.

Для молодых людей массовый спорт дает возможность совершенствовать свои двигательные возможности и физические качества, укреплять здоровье, повышать функциональные возможности своего организма, повышать профессиональную и общую работоспособность, овладеть необходимыми навыками и умениями, полезно и приятно провести досуг, достигать физического совершенства, и тем самым продлевать долголетие.

Массовый спорт хорошо помогает в раскрытии и талантов и своих способностей, помогает в самореализации, в решении жизненных задач и в развитии интересов, но при этом требует систематической работы над собой. Именно поэтому массовый спорт наибольшее распространение имеет в студенческих коллективах.

В настоящее время массовый спорт – это общественное явление, которое развивается самостоятельно от спорта высших достижений, и соответственно имеют существенные различия в своих задачах и целях. Задачи в массовом спорте во многом созвучны задачам физической культуры.

К целям массового спорта мы относим физическое воспитание и физическое развитие. А к задачам массового спорта относятся:

- проведение самостоятельных и организованных занятий;
- участие в физкультурно-спортивных мероприятиях и спортивных мероприятиях.

К массовым видам спорта можно отнести, конечно же, такие виды спорта, которые могут быть общедоступными для всех желающих заниматься, причем любого возраста с целью поддержания своего здоровья и своей физической формы [3, с. 26].

Хотелось бы остановиться на еще одном очень важном предназначении массового спорта, таком как – подготовка резервов для спорта высших достижений, так как он является основой спорта высших достижений. На крупных международных соревнованиях успешность выступления спортсменов – это показатель развития массового спорта в данной стране.

В современных условиях возрастает значение массового спорта, который выполняет следующие функции, такие как образовательные, воспитательные, развивающие, коммуникативные и патриотические, координирует и объединяет и социальные группы и индивидов. Хотелось бы отметить, что массовый спорт – это необходимое условие успешного развития современного российского общества в достижении национальных стратегических интересов.

Исходя из всего вышесказанного, мы делаем следующие выводы:

1) социальная значимость массового спорта проявляет себя как социально-ценные виды и результаты спортивной деятельности, направленные на развитие и укрепление человеческого потенциала и общества в целом;

2) развитие массового спорта неразрывно связано с человеческим и общественным развитием и помогает решить некоторые проблемы в области здравоохранения (например, повышение продолжительности жизни) и демографического развития страны, так и улучшить как качество жизни населения страны.

Таким образом, подводя итог, можно сказать, что государственная политика в области пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и спорта является одним из важнейших факторов развития массового спорта, и есть достаточно примеров на сегодняшний день, позволяющих с оптимизмом смотреть на перспективы развития массового спорта в нашей стране.

---

1. См.: *Алексеев С. В.* Спортивное право России. Правовые аспекты основы физической культуры и спорта. М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2005.

2. См.: *Визитей Н. И.* Физическая культура и спорт как социальное явление. Философские очерки. Кишинев: Штиинца, 1986.

3. См.: *Лубышёва Л. И.* Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности. Теория и практика физической культуры. 2001. № 4.

УДК 796.012.2:631.162-057.87

**Ю. И. Запащикова, Л. П. Пягай**

## **РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «БУХГАЛТЕРСКИЙ УЧЕТ, АНАЛИЗ И АУДИТ»**

В современных условиях одной из важнейших задач физического воспитания человека является развитие двигательных функций и умение управлять своими движениями. Данная задача решается за счет развития человеком своих координационных способностей. Координационные способности представляют собой способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи. Они спо-

© Запащикова Ю. И., Пягай Л. П., 2014